

3月学校給食献立表

鹿児島市立中洲小学校

日付	曜日	はし	献立表	使用する食品名				エネルギー (kcal)
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料他	
				体をつくるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの		
1	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				620 22.3
			ごはん			せいはいくまい きょうかまい		
			鶏肉と大根の煮物	とりにく あつあげ うすらたまご	だいこん ほししいたけ にんじん こんにゃく いんげん	じゃがいも ちゅうざらとう あぶら	さばぶし みりん さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
			ツナと野菜の炒め物	まぐろあぶらづけ	こまつな にんじん キャベツ コーン	あぶら	しお こしょう さけ うすくちしょうゆ	
2	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				596 23.0
			ちらし寿司	とりもも あぶらあげ さつまあげ きんしたまご	にんじん れんこん ほししいたけ きぬさや	せいはいくまい きょうかまい ちゅうざらとう あぶら	すしす さけ みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
			すまし汁	とうふ だちうおつみれ ふえるこんぶ	にんじん はくさい なのはな だいこん しめじ		うすくちしょうゆ さけ しお かつおぶし	
3	金	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				61⑥ 27.3
			★紫芋パン			むらさきいもパン		
			★担々麺	ぶたひきにく あかみそ	にんじん ほししいたけ ふかねぎ もやし チンゲンサイ	れいとうちゃんぽん しろごま すりごま ねりごま ごまあぶら	とりガラスープ トウバンジャン さけ しお おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
			★ほうれん草とウィンナーのソテー	カットウィンナー	ほうれんそう にんじん コーン	あぶら	しお こしょう うすくちしょうゆ	
6	月	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				632 24.3
			ごはん			せいはいくまい きょうかまい		
			★さばの味噌煮	さばのみそに				
			添え野菜		だいこん		うすくちしょうゆ	
			実だくさんみそ汁	あつあげ ふえるわかめ むぎみそ	にんじん だいこん ごぼう もやし はねぎ	じゃがいも	にほし	
7	火	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				614 25.1
			クロワッサン			クロワッサン		
			★サーモンスパゲティ	レトルトさけほくし カットベーコン さけかくぎり	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン カットしめじ	スパゲティ オリーブオイル	しお こしょう しろワイン おろしにんにく とりがらスープ うすくちしょうゆ	
			小松菜 とかまぼこのソテー	カットかまぼこ	こまつな コーン しめじ もやし	あぶら	しお こしょう カレー うすくちしょうゆ	
			ヤクルト	ヤクルト				
8	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				613 25.5
			ごはん			せいはいくまい きょうかまい		
			★麻婆豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ だいずミート	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめむきみ	あぶら さんおんとう てんぷん ごまあぶら	ケチャップ おろしにんにく おろししょうが さけ トウバンジャン こいくちしょうゆ	
			ハンサンスー	くきわかめ	にんじん もやし きゅうり	りょくとうブレンドはるさめ さんおんとう ごまあぶら しろごま	す うすくちしょうゆ しお	
			一口ゼリー (りんご)		ひとくちゼリー (りんご)			
9	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				658 27.1
			チキンドリア	とりももにく しろはなまめペースト ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	せいはいくまい きょうかまい せいむぎ はくりきこ なまクリーム あぶら パンこ マーガリン	チキンライスのもと おろしにんにく しろワイン とりがらスープ しお こしょう	
			黄花湯	ローズハム たまご	たまねぎ にんじん えのき きくらげ チンゲンサイ	てんぷん	りょうりしゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ	

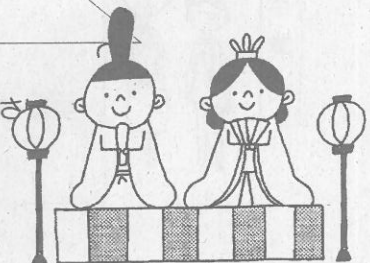
もうすぐ卒業する6年生からのリクエストメニューを
たくさん取り入れました。

みなさんの好きなメニューはありましたか。

みんなでおいしくあじわって食べてくださいね。

- ※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
- ※ 《お願い》 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
- ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

《今月の給食目標》楽しい会食をしよう



3月学校給食献立表

鹿児島市立中洲小学校

日付	曜日	はし	献立表	使用する食品名				エネルギー (kcal)
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料他	たんぱく質 (g)
				体をつくるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの		
13	月		牛乳	ぎゅうにゅう				637 21.3
			★カレーライス	ぎゅうもも こなチーズ スキムミルク	たまねぎ セロリ にんじん えだまめむきみ ソテードオニオン ブルーベリー	せいはくまい きょうかまい せいむぎ じゃがいも あぶら	おろしにんにく あかワイン カレーウ カレーこ ウスターソース こいくちしょうゆ アップルソース	
			★フルーツポンチ		みかんかん バインかん ももかん りんごかん	じょうはくとう	あかワイン	
14	火		牛乳	ぎゅうにゅう				621 25.4
			★メロンパン			メロンパン		
			★フライドチキン	とりももかわつき		でんぷん あぶら	しお こしょう おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ パプリカこ	
			添え野菜		ほうれんそう にんじん	あぶら	こしょう しお	
			★ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも あぶら アルファベットマカロニ	しお こしょう うすくちしょうゆ ガラスープ シロワイン	
15	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				637 25.6
			ごはん			せいはくまい きょうかまい		
			肉じゃが	くろぶたももにく なまあげ	たまねぎ ほししいたけ にんじん いとこんにゃく いんげん	じゃがいも さんおんとう ちゅうざらとう あぶら	かつおぶし みりん さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
			小松菜のナムル		こまつな にんじん もやし	すりごま ごまあぶら	しお うすくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが	
16	木		牛乳	ぎゅうにゅう				613 27.2
			★奄美の鶏飯 *郷土料理*	とりささみほそぎり きんしたまご	つぼづきざみ ほししいたけ にんじん はねぎ	せいはくまい きょうかまい さんおんとう あぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しょうが みりん しお とりがらスープ	
			切り干し大根とツナソテー	まくらあぶらづけ	きりほしだいこん ほうれんそう	ごまあぶら すりごま さんおんとう	こいくちしょうゆ	
			マンゴープリン		マンゴープリン			
17	金		牛乳	ぎゅうにゅう				628 24.5
			★きなこ揚げパン	きなこ		コッペパン あげあぶら さんおんとう	しお	
			ポトフ	カクテルウィナー とりももにく	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん えだまめむきみ	じゃがいも あぶら	とりがらスープ コンソメスープ しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	
			ストロベリーゼリー		ストロベリーゼリー			
20	月		牛乳	ぎゅうにゅう				671 23.0
			★キムタクごはん	ぶたももにく	はくさいキムチ たくあんづけきざみ にんじん えだまめむきみ	せいはくまい きょうかまい しろごま ごまあぶら	おろししょうが おろしにんにく さけ うすくちしょうゆ	
			★白菜と肉団子のスープ	さくらしまどりにくだんご ベーコン	はくさい ほうれんそう ほししいたけ にんじん	はるさめ ごまあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお さけ こしょう	
22	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				665 23.8
			ごはん			せいはくまい きょうかまい		
			ベーコンとキャベツの みそ汁	ベーコン あぶらあげ むぎみそ	にんじん キャベツ はねぎ もやし	じゃがいも	にほし	
			照り焼きチキン	てりやきチキンステーキ				
			添え野菜		ブロッコリー		しお	
			シューアイス	シューアイス				

- ※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
- 《お願い》 ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
- ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

卒業式



～給食をつくる先生からのメッセージ～

卒業・進級おめでとうございます。毎日給食を楽しみにし、おいしく食べてもらえてうれしかったです。次の学年や学校でも、給食をおいしく楽しく食べて元気に過ごしてくださいね。

